



## Des animations tout l'été adaptées à vos enfants !

Pour les 7 → 15 ans

Accueil des enfants au « Local CAP33 » ou sur les lieux d'activités !!!

### Lundi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Tennis 10h-12h** → Complexe Francis Lafuente
- ▶ **Tir à l'arc 15h-17h** → Piste d'athlétisme Henri Danflous (sur inscription)

### Mardi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Athlétisme 10h-12h** → Piste d'athlétisme Henri Danflous
- ▶ **Five 15h-17h** → Five de Palmer
- ▶ **Danse Hip-Hop** (du 21/07 au 18/08) **16h30-17h30** → Complexe Lalanne, Salle de danse avec la « Cie NY Posse »

### Mercredi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Skateboard 10h-12h** → Estacade
- ▶ **Futsal 15h-17h** → Gymnase la Morlette
- ▶ **Basket « 3x3 » 10h-12h** → Gymnase la Morlette

### Jeudi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Activité piscine 10h30-11h30** → Espace aqualudique Elodie Lorandi (sur inscription)
- ▶ **Ateliers artistiques 15h-17h** → Maison des associations, Espace jeunes
- ▶ **Roller 15h -17h** → Estacade

### Vendredi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Portes ouvertes Badminton/Tennis de Table 10h-12h** → Accueil CAP33
- ▶ **ESport 15h-17h** → Maison des associations, Espace jeunes

### Samedi

#### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Skateboard 10h-12h** → Estacade

## Associations partenaires CAP33

USC Athlétisme, Course d'orientation, Football, Subaquatique, Tennis, Tennis de Table ; Pauline Balsac ; OCAC ; Visions Mêlées ; Echiquier Tressois ; Germaine Veille ; La Brigade Darwin ; Padel House, Palmer United ; CD33 Roller & Skateboard ; Pan's Passion ; Crochet de Gulh ; P'tits débrouillards ; New Youth Posse ; ACC Bordeaux ; Ballistik



## est une opération initiée par le Département de la Gironde...

...en partenariat avec : votre Commune ou Communauté de Communes, leurs associations, le Comité Départemental Olympique et Sportif (CDOS), et les Comités sportifs départementaux.

**Plus de 100 activités sportives et culturelles, accessibles dès 15 ans, en famille ou seul.**

## 3 façons de participer

### ▶ DÉCOUVERTES GRATUITES

Testez librement de nombreuses activités toute la semaine.

### ▶ APPROFONDISSEMENT

Initiez-vous ou progressez sur plusieurs séances (gratuit ou tarif modéré).

### ▶ TOURNOIS

Participez à des moments conviviaux, en individuel ou en équipe.

## Renseignements et inscriptions

Contact information et/ou réservation au ☎ 06 12 55 48 96

Retrouvez les activités CAP33

de chaque centre sur [gironde.fr/sorties](http://gironde.fr/sorties)



Département de la Gironde - DirCom - Imprimerie du Département de la Gironde - Imprim'Veit - ne pas jeter sur la voie publique - juin 2026

# CAP 33

## 100 disciplines sport & culture à découvrir !



### PROGRAMME ÉTÉ 2026 COMMUNE DE CENON



## Lundi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Illustration** 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Course d'orientation** « accès libre » 18h-20h → Parc Palmer

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Pilates/Yoga** 18h-19h → Parc Palmer, Terrain de Rugby
- ▶ **Piloxing** 19h-20h → Parc Palmer, Terrain de Rugby

## Mardi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Art plastique** (juillet sauf 14/07 et 25/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Poterie** (4 et 11/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Danse Jazz** (18/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Aquagym** (sauf 14/07) 10h30-11h15/11h15-12h → Espace aqualudique Elodie Lorandi (sur inscription)
- ▶ **Arts Martiaux** (à partir du 11/08) 18h-20h → Dojo Beausite
- ▶ **Renforcement musculaire / Zumba** (jusqu'au 4/08 inclus) 18h-20h → Dojo Beausite

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Renforcement musculaire** 17h30-18h30 → CAP33 Parc Palmer, Terrain de Rugby
- ▶ **Stretching-Yoga** 18h30-19h30 → Parc Palmer, Terrain de Rugby

### LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton** 17h-20h → Gymnase Lalanne

## Mercredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Poterie** (8, 22 et 29/07) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Arts plastique** (15/07 et 5/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Illustration** (12 et 26/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription) CAP33/18h-19h Salle polyvalente Marc Daurys
- ▶ **Théâtre** (19/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Jardinage** (juillet) 10h-12h → Jardin Rêvé (sur inscription)
- ▶ **Skateboard** 16h-18h → Eslacade
- ▶ **Arts Martiaux** 18h-20h → Dojo Beausite
- ▶ **Multisports** (à partir du 12/08) 18h-20h → Dojo Beausite

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Marche** 10h-12h → Parc Palmer, Terrain de Rugby

### LES TOURNOIS

- ▶ **Badminton/Tennis de Table** 17h-20h → Gymnase Lalanne

## Jeudi (sauf 3/07)

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Danse Jazz** (9/07 et 27/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Poterie** (16/07, 6 et 13/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Illustration** (20/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Hip-Hop** (23 et 30/07) 10h-12h → OCAC (sur inscription)

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Zumba** 18h-19h → CAP33 Parc Palmer, Terrain de Rugby
- ▶ **Pilates-Yoga** 19h-20h → Parc Palmer, Terrain de Rugby

### LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis de Table** 17h-20h → Gymnase Lalanne

## Vendredi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Poterie** (10, 24 et 31/07) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Danse Jazz** (7/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Illustration** (14/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Théâtre** (21/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Arts plastique** (28/08) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Jardinage (juillet)** 10h-12h → Jardin Rêvé (sur inscription)
- ▶ **Percussions** (sauf 7 et 14/08) 10h-12h → La Ré d'eau
- ▶ **Hip-Hop** (17/07) 10h-12h → OCAC (sur inscription)
- ▶ **Aquagym** 10h30-11h15 & 11h15-12h → Espace aqualudique Elodie Lorandi (sur inscription)
- ▶ **Padel Tennis** 12h-13h30 → Padel House
- ▶ **Arts Martiaux** 18h-20h → Dojo Beausite

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Renforcement musculaire** 10h-11h → Parc Palmer, Terrain de Rugby
- ▶ **Stretching-Yoga** 11h-12h → Parc Palmer, Terrain de Rugby

### LES TOURNOIS

- ▶ **Jeux d'échecs** 17h-20h → Maisons des associations

## Samedi

### LES DÉCOUVERTES GRATUITES

- ▶ **Skateboard** 16h-18h → Estacade

### LES SCÉANCES D'APPROFONDISSEMENTS

- ▶ **Marche** 9h30-11h30 → Parc Palmer, Terrain de Rugby

### LES TOURNOIS

- ▶ **Tennis** 17h-20h → Complexe Francis Lafuente

## Informations pratiques :

### 100% GRATUIT

### Les sites d'animations :

- Gymnase la Morlette : Rue du Docteur Roux
- Complexe du Loret : 1 rue des Catalpas
- Maison des sports : 3 rue Aristide Briand
- Complexe de tennis Francis Lafuente : 3 allée Simone Bouluguet
- OCAC : 38 rue Pasteur
- Espace Aqualudique Elodie Lorandi : Rue des Catalpas
- Piste d'Athlétisme Danfous : derrière le Parc palmer

## Consignes pour la pratique :

- Chaussures fermées obligatoires pour toutes les activités

## CET ÉTÉ À LA COMMUNE DE CENON

**Crochet 8, 9, 13, 14, 27/07, 5, 6, 10, 11, 24 et 25/08**

**15h30-17h** → Maison des associations

**Baptême de plongée Date prochainement**

**Football américain 11 et 13/08 de 18h à 21h**

→ au terrain de rugby annexe du Parc Palmer



CAP33 - CENON  
Chaîne WhatsApp

